

+++NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Frühspport statt Frühstück

-die neue Rückenschule-

Der Kurs für alle, die fit werden und bleiben wollen.

Mittwochs, 10:10-11:10 Uhr

Präventionskurs -Krankenkassengefördert-

Kursintensität: leicht - mittel

Themenschwerpunkte:

- Übungen im Sitz und Stand
- Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelaufbau
- gezielte Rückenübungen, auch für Zuhause
- Gleichgewichtstraining, Sensomotorik
- Körperwahrnehmung

Unsere Kursgrößen von maximal acht Personen ermöglichen eine intensive Betreuung und die Möglichkeit auf individuelle Fragestellungen eingehen zu können.

Unsere Kurse umfassen zehn Stunden und die Kosten belaufen sich auf 109,- Euro pro Person und können von den Krankenkassen gefördert werden!

Jetzt anmelden und das neue Jahr gesund starten!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere MitarbeiterInnen.

Wir freuen uns auf Sie!